

აქვა რუმსი

აქვა რუმსი
ჩარგლის ქ. N 34. 0192 თბილისი
599 018 100
info@aquarooms.ge
<https://www.aquarooms.ge/>

კროლის ტექნიკის საფუძვლები

დაარეგისტრირეთ ბავშვი [ცურვის გაკვეთილებზე](#)

ცურვის მეთოდის ზოგადი მახასიათებლები

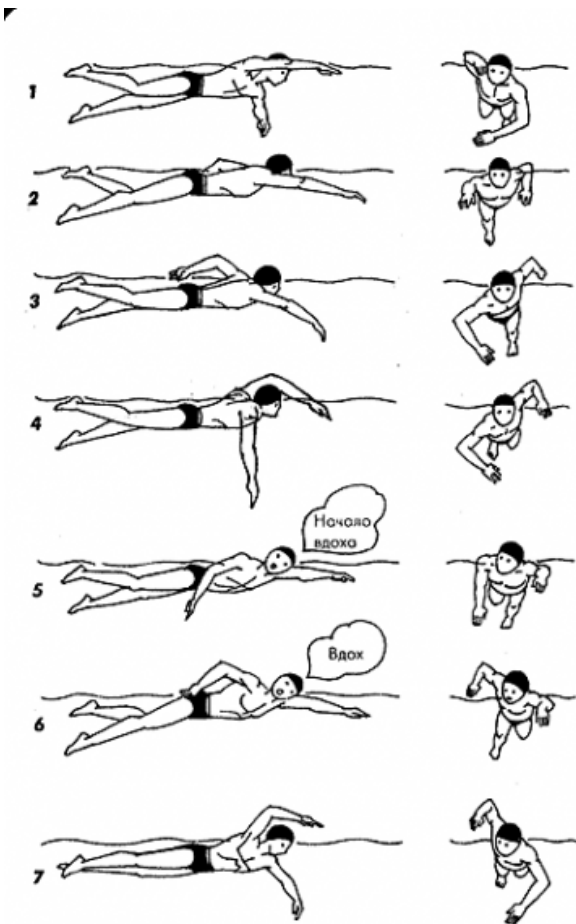
კროლი არის ყველაზე პოპულარული და უსწრაფესი სპორტული ცურვის სტილი. თავისუფალი სტილის არჩევის შემთხვევაში, სპორტსმენებს ურჩევნიათ კროლით ცურვა. თავისუფალ სტილში თამაშობენ ცურავენ 50-დან 1500 მ-მდე, ასევე ტარდება ესტაფეტები 4 x 100 და 4 x 200 მ. და ა.შ.).

კროლს დიდი პრაქტიკული მნიშვნელობა აქვს. კარგად გაწვრთნილი მაშველები დაშავებულთან მიახლოებისას იყენებენ კროლის ოდნავ შეცვლილ ვარიანტს, როდესაც თავი მაღლა აქვთ აწეული (წყალზე უკეთესი ორიენტაციისთვის). როდესაც მოცურავე ფეხებს იკეთებს ფარფლებს, გაცილებით უფრო სწრაფად ცურავენ კროლს. მაგალითად, მყვინთავების წყლის ქვეშ მოძრაობის მეთოდის საფუძველი სწოლედ მათი ფეხების მოძრაობაა.

კროლის დროს სპორტსმენი წყლის ზედაპირზე არის ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში (სახე წყალში აქვს ჩამოწეული) და მონაცვლეობით ამოძრავებს მკლავებს. ერთი მკლავი, ოდნავ მოხრილი იდაყვთან ახდენს წყალში წინა და უკანა მოსმას, მეორე მკლავი (ასევე ოდნავ მოხრილი იდაყვთან, მაგრამ მოდუნებული) წყლის ზემოთ წინ მიიწევს. ჩასუნთქვის მიზნით, მოცურავე თავს აბრუნებს გვერდზე. ჩასუნთქვის შემდეგ, თავი ისევ წყალში ეშვება; მოცურავე ამოისუნთქავს წყალში.

აქვა რუმსი
ჩარგლის ქ. N 34. 0192 თბილისი
599 018 100
info@aquarooms.ge
www.aquarooms.ge

პროლი ცურვის წესების ძირითადი ჩამონათვალი



1. ჰერში გადაადგილების შემდეგ, მარჯვენა ხელი ჩადის წყალში და იჭიმება წინ, მარცხენა გადადის მოსმის მეორე ნახევარში; მოცურავის სხეული წაგრძელებულია, თავი გრძივ ღერძზეა, სახე წყალშია ჩამოწეული (მოცურავე წყლის წინ და ქვემოთ იყურება); ფეხები ასრულებენ მონაცვლეობით მოძრაობებს.
2. მარჯვენა ხელი იწყებს მოსმის პირველ ნახევარს; მარცხენა ხელი წყლიდან იდაყვით ზემოთ ამოდის და წინამხარი მოდუნებულია; მოცურავე წინ და ქვემოთ იყურება წყლის ქვეშ; ფეხები ასრულებენ მონაცვლე მოძრაობებს.
3. მარჯვენა ხელი აგრძელებს მოსმის პირველ ნახევარს, მარცხენა იწყებს მოძრაობას წყლის ზემოთ;
4. მარჯვენა ხელი გადადის მოსმის ყველაზე ენერგიულ მეორე ნახევარში; მარცხენა ხელი ეხება წყალს თავის წინა და იწყებს წყალში ჩასვლას;
5. მარჯვენა ხელი ასრულებს მოსმას და მზად არის წყლის გასასვლელად იდაყვის ზემოთ; თავი გვერდზე გადააქვს ჩასასუნთქად. მარცხენა ხელი გამლილია წინ, ეყრდნობა წყალს; ფეხები

ასრულებენ მონაცვლე მოძრაობებს.

6. მარცხენა ხელი იწყებს მოსმის პირველ ნახევარს, მარჯვენა ტოვებს წყალს (ხელი და წინამხარი მოდუნებულია); მოცურავე ჩაისუნთქავს; მარცხენა ხელი აგრძელებს მოსმას; მარჯვენა გადადის წყალზე და მოდუნებულია; სახე კვლავ დაეშვა წყალში (მოცურავე წინ და ქვემოთ იყურება); ფეხები ასრულებენ მონაცვლე მოძრაობებს.